

A alface, por exemplo, pode ser substituída ou complementada por outros tipos de folhas com diferentes texturas e sabores. “Pode-se usar folhagens mais crocantes, como a acelga, ou mais picantes, como a rúcula, ou até mesmo folhas que trazem amargor, como o agrião e a escarola. Misture esses tipos de folhagens, que têm sabores distintos, com as mais neutras, como a alface americana, romana ou roxa”, detalha Jacqueline.

Temperos e molhos

Temperos e molhos são essenciais para dar sabor às saladas e torná-las mais atraentes. “Eles podem transformar ingredientes simples em pratos irresistíveis, sem comprometer a qualidade nutricional”, ressalta Rejane. Para quem prefere opções básicas, sal, pimenta-do-reino e azeite já fazem diferença. Porém, as combinações podem ir além, explorando sabores azedos, salgados, ácidos e até doces.

“Existe uma série de molhos. Podemos introduzir o doce com melado ou mel, ou apostar no ácido com mostarda, limão e vinagre balsâmico”, sugere Jacqueline. Outra alternativa interessante é incorporar ervas frescas, como hortelã, para um toque de frescor, ou manjeriço, com seu aroma característico.

“Varie os sabores conforme o tema ou os ingredientes da salada e sempre prove e ajuste os temperos antes de adicionar o molho à receita”, ensina Rejane. Um detalhe importante: o molho deve ser colocado apenas na hora de servir, evitando que as folhas murchem antes do tempo.

Sementes

As sementes também são uma adição valiosa às saladas, oferecendo sabor e uma dose generosa de nutrientes que enriquecem o prato. “Elas são fontes de gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais essenciais. Além disso, ajudam a prolongar a sensação de satisfação, contribuindo para o controle de peso”, destaca Rejane.

Versáteis, as sementes podem ser usadas individualmente ou em combinações, formando um mix nutritivo e saboroso. “Existem granolas salgadas que você pode preparar em casa. Um exemplo é misturar semente de girassol, gergelim e flocos de milho, levando ao forno. Essa granola é prática, pode ser armazenada em um recipiente e usada ao longo da semana”, ensina Jacqueline.



MOLHO DE BALSÂMICO E MEL

Ingredientes:

- 9 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pitada de sal

Preparo:

- Num pote de vidro (que tenha tampa) coloque todos os ingredientes. Tampe e chacoalhe bem para misturar.
- Mantenha o molho na geladeira por até 1 semana. Sirva com salada, legumes grelhados e assados.

MOLHO DE MOSTARDA

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de mostarda amarela
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de água filtrada
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Preparo:

- Num pote de vidro com tampa, junte a mostarda, o mel, o vinagre e o azeite.
- Tampe e chacoalhe bem até formar um molho liso.
- Prove e então tempere com sal e pimenta.
- Tampe novamente e agite apenas para misturar
- Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 5 dias.

Crédito: Jacqueline Wahrhaftig, nutricionista da Amparo Saúde



Crocância

Adicionar crocância à salada é uma maneira eficaz de torná-la mais prazerosa de comer. Há diversas opções saudáveis e saborosas para alcançar essa textura. Além dos tradicionais croutons — cubinhos de pão torrado ou tostado —, é possível incluir nozes e castanhas.

Contudo, é importante moderar na quantidade, já que, apesar de nutritivas, elas são ricas em gorduras e podem elevar o valor calórico do prato. Outra alternativa deliciosa são os chips de vegetais, que podem ser feitos em casa ou adquiridos prontos.

***Estagiária sob a supervisão de Ailim Cabral**